

REZEPT DES MONATS - AUGUST



Foto: shutterstock.com/Florian Gajda

Rind-Hackfleisch-Spieße vom Grill

Zutaten für 6 Spieße:

500 g	mageres Rinderhackfleisch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Senf
2 TL	edelsüßer Paprika
1 TL	schwarzer Pfeffer
1 TL	Salz
½ TL	Chilipulver nach Geschmack
1	rote Paprika, geputzt in mundgerechte Stücke geschnitten
1-2	kleine Zucchini, geputzt in Scheiben geschnitten
400 g	kleine Champignons, geputzt

Zubereitung:

- die Gewürze gut miteinander vermengen, Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Knoblauch, Semmelbrösel, Tomatenmark und Senf verkneten, mit der Gewürzmischung würzen. ca. 18 gleichgroße Bällchen formen
- die Hackbällchen im Wechsel mit dem Gemüse auf Spieße stecken
- den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die Spieße rundum ca. 8 bis 10 Minuten auf dem eingeeölten Rost grillen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Spieß enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	233	0,5	13 g	22 g

Tipp:

Dazu passt sehr gut ein **Gurkenjoghurt**:

dafür **1 grüne Gurke** schälen und raspeln, mit **einer Prise Salz** vermengen und ca. 20 min. stehen lassen, die Flüssigkeit ausdrücken, **500 g Joghurt** mit **1 gepressten Knoblauchzehe** vermengen, die Gurkenraspel unterrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.